| | |
|---|---|
| Tema / Subject: Lumbalgias | Fecha/Date: 17/03/22 |
| Departamento/Department: Workshop | Firma/Asignatura: |
| Supervisor: Cesar Machacon | |

| Consideraciones previas al turno / Pre-shift considerations Check Si (√) No (X) | SI | NO |
|---|---|---|
| Todos los trabajadores cuentan con su equipo de seguridad/All workers have their proper PPE. | ✓ | |

Personal de Primeros auxilios / First Aid personnel: Ana Combe, Rosa Sánchez, Miguel Zavala, Porfirio Sanchez.

Punto de encuentro Nombre y ubicación / Muster Point: **A un costado de las escaleras que se dirigen hacia Molino**

**Retroalimentación/Feedback**
(Reportes de casi incidentes, Aporte de seguridad para inicio de turno /Near incident reports / Safety contribution for shift start.)

**Tarea a realizar/ Task to perform:**

| **All jobs have a risk assessment report**<br><br>**Cada asignación conlleva su ATS** | **SHEREP:** Miguel Zavala [signature] |
|---|---|

| Nº | Código | Nombre y Apellido | Turno | Cargo | Firma |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. | 39798 | Edwin Huertas | Noche | Esp Mec | Edwin Huertas. |
| 2 | 036470 | Nicolas A Acuña | noche | Mec | Nicolas A Acuña |
| 3 | 39564 | Marco Maxwell | Noche | Mec | [signature] |
| 4 | 042299 | Mario [illegible] | noche | Mec | [signature] |
| 5 | 043124 | Ivan Martinez | Noche | Mec | [signature] |
| 6 | 044107 | Javier Bernal | Noche | Mec | [signature] |
| 7 | 043307 | Ramses Bernal | Noche | Mec. | [signature] |
| 8 | 38102 | Gaspar Camargo | Noche | Mec | [signature] |
| 9 | 39661 | Ronaldo Ortega | noche | Mec. | [signature] |





| Issue date: | 10/09/2019 |
|---|---|
| Revision: | 1.0 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 10 | 38405 | Ricardo [illegible] | Noche | Mec | [signature] |
| 11 | 22883 | Humberto Aguirre | Noche. | Mec. | [signature] |
| 12 | 044692 | Claudia Aguilar | Noche | Mec. | [signature] |
| 13 | 039516 | Baldomero López | Noche | Mec. [illegible] | [signature] |
| 14 | 40070 | Guillermo Rojas | Noche | Mec JF | [signature] |
| 15 | 038349 | Guillermo [illegible] | Noche | [illegible] | [signature] |
| 16 | 44560 | Osvaldo De La Hoz | Noche | Esp. Mantto | [signature] |
| 17 | | | | | |
| 18 | | | | | |
| 19 | | | | | |
| 20 | | | | | |
| 21 | | | | | |
| 22 | | | | | |
| 23 | | | | | |
| 24 | | | | | |
| 24 | | | | | |
| 26 | | | | | |
| 27 | | | | | |
| 28 | | | | | |
| 29 | | | | | |
| 30 | | | | | |
| 31 | | | | | |
| 32 | | | | | |
| 33 | | | | | |
| 34 | | | | | |
| 35 | | | | | |
| 36 | | | | | |
| 37 | | | | | |
| 38 | | | | | |
| 39 | | | | | |
| 40 | | | | | |
| 41 | | | | | |
| 42 | | | | | |
| 43 | | | | | |
| 44. | | | | | |

| Tema / Subject: La lumbalcia | Fecha/Date: 17-03-2022 |
|---|---|
| Departamento/Department: Workshop-Rebuild | Firma/Asignatura: |
| Supervisor: | |

| Consideraciones previas al turno / Pre-shift considerations Check Si (√) No (X) | SI | NO |
|---|---|---|
| Todos los trabajadores cuentan con su equipo de seguridad/All workers have their proper PPE. | ✓ | |

Personal de Primeros auxilios / First Aid personnel: Ana Combe, Rosa Sánchez, Miguel Zavala, Porfirio Sanchez.

Punto de encuentro Nombre y ubicación / Muster Point: **A un costado de las escaleras que se dirigen hacia Molino**

**Retroalimentación/Feedback**
(Reportes de casi incidentes, Aporte de seguridad para inicio de turno /Near incident reports / Safety contribution for shift start.)

**Tarea a realizar/ Task to perform:**

| **All jobs have a risk assessment report** | **SHEREP:** |
|---|---|
| **Cada asignación conlleva su ATS** | Porfirio Sánchez |

| N° | Código | Nombre y Apellido | Turno | Cargo | Firma |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. | 038746 | Porfirio Sánchez | Día | Mec | [signature] |
| 2 | 39498 | Mauricio Gomez | Día | Esp Mtto | [signature] |
| 3 | 038087 | Walter Avila | Día | Mec | [signature] |
| 4 | 036420 | Leovaldo Zurita | día | Mec. | L. Zurita |
| 5 | 038852 | José Nelson Pérez | día | Mec. | [signature] |
| 6 | 34132 | Kebin Gallardo | día | Tornero | Kebin Gallardo |
| 7 | 036054 | German Fernandez | día | Mec | [signature] |
| 8 | 031531 | Blas Baste | día | Mec | [signature] |
| 9 | 038744 | Luis Antaneda | Día | Mec | Luis Antaneda |



**First Safety – First Quantum**

| Issue date: | 10/09/2019 |
|---|---|
| Revision: | 1.0 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 10 | 043384 | Jorge Ruiz | Día | Mec | [signature] |
| 11 | 38096 | Jorge Carrión | Día | P.M. | [signature] |
| 12 | 045068 | JOSE SAMANIEGO | DÍA | MECANICO | [signature] |
| 13 | 038743 | Roberto Gálvez | Dia | Mec | [signature] |
| 14 | 043125 | Luyavi López | Dia | MEC | [signature] |
| 15 | 043219 | Miguel De la Cruz | Día | Mec. | [signature] |
| 16 | 039565 | José Mendoza | Día | Mec- | [signature] |
| 17 | 040541 | Luis Bolaños | Día | Esp. Planif. | [signature] |
| 18 | 042106 | ORLANDO FRAGO | DÍA | ESP. MEC | [signature] |
| 19 | 044864 | Pablo E. Bonilla D | DIA | Mec | [signature] |
| 20 | 036869 | GUSTAVO TEJEIRA | DÍA | ESP. MTTO. | [signature] |
| 21 | 040326 | JUAN SANABRIA | DIA | MEC | [signature] |
| 22 | 35314 | Alexis Melgarejo | Día | Almacén | [signature] |
| 23 | 34786 | José Lamela | Día | coordin | [signature] |
| 24 | 044131 | Pablo Moreno | Dia | Planner. | Pablo Moreno |
| 24 | | YESSICA URRIOLA | DIA | PLANNER | [signature] |
| 26 | 036417 | Carlos Ojeda K. | Dia | Coordinator | [signature] |
| 27 | 022888 | Carlos Martínez | Día | Mec | [signature] |
| 28 | | | | | |
| 29 | | | | | |
| 30 | | | | | |
| 31 | | | | | |
| 32 | | | | | |
| 33 | | | | | |
| 34 | | | | | |
| 35 | | | | | |
| 36 | | | | | |
| 37 | | | | | |
| 38 | | | | | |
| 39 | | | | | |
| 40 | | | | | |
| 41 | | | | | |
| 42 | | | | | |
| 43 | | | | | |
| 44. | | | | | |

# LA LUMBALGÍA

La espalda es uno de los sitios de apoyo fundamental del cuerpo, en él se encuentran muchas estructuras musculares, nerviosas y óseas. El dolor de espaldas se produce cuando existe una alteración de ellas, frecuentemente sucede cuando se contrae un músculo de la espalda, como por ejemplo, cuando levantamos mal un objeto pesado, al estar sentado o parado mucho tiempo o en algunas enfermedades como las espondilo-artritis.

En las lumbalgias, se puede sentir dolor sólo en la espalda o se puede sentir dificultad al caminar o mover las piernas. Suelen ser dolores crónicos de unos meses o años de duración. Disminuyen la capacidad de las personas para disfrutar de la actividad física y deterioran la calidad de vida y la autoestima.

Las estadísticas valoran que un 80% de la población sufrirá algún episodio de lumbalgia a lo largo de su vida. Pueden desencadenar solamente molestias dolorosas en un momento determinado, o ser un problema de evolución más larga.

**Prevención:**

Reducir el esfuerzo que su espalda realiza

- Evite el sobrepeso, realice una dieta sana y equilibrada.
- Mantenga una buena postura: cabeza recta, hombros derechos y pecho hacia fuera.
- De pie: Apoye su peso sobre los dos pies y la pelvis hacia dentro.
- Coger algún peso: Flexione las rodillas para agacharse, mantenga la espalda recta

